

4DKL en MBI KLACHTENLIJSTEN

Naam : datum: .../.../.....
Geslacht : man / vrouw nummer:
Geb. datum : / / Leeftijd: jaar praktijk:
Werkzaam : nee ja, beroep / functie:
Ziekgemeld : nee ja, dd. / / WAO: nee ja, sinds. / /

Intake klacht :
:

Diagnose :
:

Medicatie :
:
:

Opmerkingen :
:
:

4 DKL (1)

vragen over laatste 7 dagen

Wilt u alle onderstaande vragen beantwoorden?

Het betreft een periode van de laatste zeven dagen.

Omcirkelt u slechts één mogelijkheid als antwoord a.u.b.

Betekenis van de cijfers:

0 = nee

1 = soms

2 = regelmatig

3 = vaak

4 = heel vaak, voortdurend

Hebt u de afgelopen week last van:

1. duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd?	1	0	1	2	3	4
2. pijnlijke spieren?	2	0	1	2	3	4
3. flauw vallen?	3	0	1	2	3	4
4. pijn in de nek?	4	0	1	2	3	4
5. pijn in de rug?	5	0	1	2	3	4
6. overmatig transpiratie?	6	0	1	2	3	4
7. hartkloppingen?	7	0	1	2	3	4
8. hoofdpijn?	8	0	1	2	3	4
9. een opgeblazen gevoel in de buik?	9	0	1	2	3	4
10. wazig zien of vlekken voor de ogen zien?	10	0	1	2	3	4
11. benauwdheid?	11	0	1	2	3	4
12. misselijkheid of een maag die van streek is?	12	0	1	2	3	4
13. pijn in de buik of maagstreek?	13	0	1	2	3	4
14. tintelingen in de vingers?	14	0	1	2	3	4
15. een drukkend of beklemmend gevoel op de borst?	15	0	1	2	3	4
16. pijn in de borst?	16	0	1	2	3	4
17. neerslachtigheid?	17	0	1	2	3	4
18. zomaar plotseling schrikken?	18	0	1	2	3	4
19. piekeren?	19	0	1	2	3	4
20. onrustig slapen?	20	0	1	2	3	4
21. onbestemde angst-gevoelens?	21	0	1	2	3	4
22. lusteloosheid?	22	0	1	2	3	4
23. beven in gezelschap van andere mensen?	23	0	1	2	3	4
24. angst-of paniek-aanvallen?	24	0	1	2	3	4

Voelt u zich de afgelopen week:

25. gespannen?	25	0	1	2	3	4
26. snel geïrriteerd?	26	0	1	2	3	4
27. angstig?	27	0	1	2	3	4

Hebt u de afgelopen week het gevoel:

28. dat alles zinloos is?	28	0	1	2	3	4
29. dat u tot niets meer kunt komen?	29	0	1	2	3	4
30. dat het leven niet de moeite waard is?	30	0	1	2	3	4
31. dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor mensen en dingen om u heen?	31	0	1	2	3	4
32. dat u 't niet meer aankunt?	32	0	1	2	3	4
33. dat het beter zou zijn als u maar dood was?	33	0	1	2	3	4
34. dat u nergens meer plezier in kunt hebben?	34	0	1	2	3	4
35. dat er geen uitweg is uit Uw situatie?	35	0	1	2	3	4
36. dat u er niet meer tegenop kunt?	36	0	1	2	3	4
37. dat u nergens meer zin in hebt?	37	0	1	2	3	4

4 DKL (2)

vragen over laatste 7 dagen

Wilt u *alle* onderstaande vragen beantwoorden?

Het betreft een periode van de laatste *zeven* dagen.

Omcirkelt u slechts één mogelijkheid als antwoord a.u.b.

Betekenis van de cijfers:

0 = nee

1 = soms

2 = regelmatig

3 = vaak

4 = heel vaak, voortdurend

Hebt u de afgelopen week:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 38. moeite met helder denken? 38 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. moeite om in slaap te komen? 39 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. angst om alleen het huis uit te gaan? 40 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Bent u de afgelopen week:

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 41. snel emotioneel? 41 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven te zijn
(b.v. dieren, hoogten, kleine ruimten)? 42 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. bang om te reizen in bussen, reinen of trams? 43 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen? 44 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. Hebt u de afgelopen week weleens het gevoel of u door een onbekend
gevaar bedreigd wordt? 45 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. Denkt u de afgelopen week weleens "was ik maar dood"? 46 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. Schieten u de afgelopen week weleens beelden in gedachten over
(een) aangrijpende gebeurtenis(sen), die u hebt meegemaakt? 47 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. Moet u de afgelopen week weleens uw best doen om gedachten of
herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te
zetten? 48 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er
angstig van wordt? 49 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. Moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren
herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen? 50 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. Hebt u de afgelopen week misschien nog klachten en/of verschijnse-
len bij uzelf opgemerkt, die niet in de bovenstaande lijst voorkomen?
Zo ja, wilt u die dan hieronder vermelden? | | | | | |

.....

.....

.....

.....

52. Hoe lang geleden zijn uw huidige klachten begonnen?

(a.u.b. één hokje aankruisen)

- minder dan een maand
- 1-3 maanden geleden
- 3-6 maanden geleden
- 6-12 maanden geleden
- 1-2 jaar geleden
- 2-5 jaar geleden
- langer dan 5 jaar geleden

MBI klachtenlijst

ALLEEN IN TE VULLEN INDIEN U BETAALDE ARBEID VERRICHT

Testnummer : Test: voor / tijdens / na Testdatum: / /
 Patiënt : m / v Leeftijd: Beroep:
 Indicatie :
 Diagnose :

Nooit	Sporadisch	Af en toe	Regelmatig	Dikwijls	Zeer dikwijls	Altijd
0	1	2	3	4	5	6
Komt niet voor	Een paar keer per jaar of minder	Eens per maand of minder	Een paar keer per maand	Eens per week	Een paar keer per week	Dagelijks

De volgende uitspraken hebben betrekking op hoe u uw werk beleeft en hoe u zich daarbij voelt. Wilt u aangeven hoe vaak iedere uitspraak op u van toepassing is door het best passende cijfer te omcirkelen?

- | | | | | | | | | |
|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ik voel me mentaal uitgeput door mijn werk | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Aan het einde van een werkdag voel ik me leeg | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Ik voel me vermoeid als ik 's morgens opsta en er weer een werkdag voor me ligt | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Ik kan mij gemakkelijk inleven in de gevoelens van mijn collega's en/of klanten | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Ik heb het gevoel, dat ik sommige collega's en/of klanten te onpersoonlijk behandel | 5 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. De hele dag met mensen werken, vormt een zware belasting voor mij | 6 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Ik weet de problemen van collega's en/of klanten adequaat op te lossen | 7 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Ik voel mij "opgebrand" door mijn werk | 8 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Ik heb het gevoel, dat ik het leven van andere mensen op een positieve manier beïnvloed door mijn werk | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Ik heb het idee dat, sinds ik deze baan heb, ik onverschilliger ben geworden tegenover andere mensen | 10 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Ik maak mij er zorgen over, dat mijn werk mij gevoelsmatig afstompt | 11 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Ik voel me gefrustreerd door mijn baan | 12 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Ik denk dat ik me teveel inzet voor mijn werk | 13 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Het kan me niet echt schelen wat er met sommige collega's en/of klanten gebeurt | 14 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Met mijn collega's en/of klanten kan ik gemakkelijk een ontspannen sfeer scheppen | 15 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 16. Het werken met collega's en/of klanten vrolijkt mij op ... | 16 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 17. Ik heb in deze baan veel waardevolle dingen bereikt | 17 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 18. Ik voel me aan het einde van mijn latijn | 18 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 19. In mijn werk ga ik heel rustig om met emotionele problemen | 19 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 20. Ik heb het gevoel dat collega's en/of klanten mij hun problemen verwijten | 20 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |